

## 简介

纳木错简介 门票 最佳旅游季节 去纳木错的四个理由

## 行前须知 美景

3 行前须知 / 游 住 行  
4 纳木错美景 / 世界上最美的蓝色 岛屿 纳木错草原  
世界奇迹——布谷杂日

## 地图 交通

5 地图 / 地理位置图 景区示意图  
6 到达与离开 / 飞机 火车 汽车

## 景区详解

纳木错湖 湖中岛屿 迎宾石（夫妻石） 玛尼堆  
合掌石 善恶洞 那根拉 念青唐古拉山

## 行程推荐 住宿

9 行程推荐 / 转湖线路 拉萨至纳木错一日游  
10 住宿 / 住在纳木错湖边 住在拉萨 住在当雄县

## 美食 购物 旅游贴士

11/ 美食 12/ 购物 12/ 旅游贴士

## 周边景点

羊八井地热温泉 羌塘大草原 布达拉宫  
大昭寺 八廓街（八角街）

## 其他信息

相关攻略 游记攻略 感谢网友 版权声明 加入微信



纳木错（措）是中国第二大的咸水湖。位于西藏中部，湖面海拔 4718 米。湖的形状近似长方形，东西长 70 多千米，南北宽 30 多千米，面积 1920 多平方千米。湖水最大深度 33 米，蓄水量 768 亿立方米，为世界上海拔最高的大型湖泊。“纳木错”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。

纳木错南面有终年积雪的念青唐古拉山，北侧和西侧有高原丘陵，广阔的湖滨，草原绕湖四周，水草丰美。湖水含盐量高，流域范围内野生动物资源丰富，有野牛、山羊等。湖中多野禽，产细鳞鱼和无鳞鱼。湖水清澈，与四周雪山相映，风景秀丽。

传说纳木错是天湖女神，相传她的水源是天宫御厨里的琼浆玉液，是天宫神女的一面绝妙的宝镜。

还有人传说，有位勤劳美丽的牧女一夜在梦里得到神的旨意，便来到纳木错边，看见从湖边升起一漂亮女子并对她说：4 月 15 日到普苏隆来领孩子。后来，果然灵验了。

又有人传说，“纳木错”又称“遐迩名扬地母”。它修长的身躯仰卧着，好像金则亥母，昂曲河是她的右手，拿着弯刀向空中挥舞，色荣多岛是她的左手，拿羊法器放在胸前，湖尖端的三个小岛是她向上观望的眼睛……

## 门票

纳木错景区门票 120 元。

## 最佳旅游季节

到纳木错旅游，必须赶在每年 6-9 月的雨季。10 月或 11 月，纳木错就会因大雪封山而无法进入。11 月至次年 5 月天气寒冷干燥，不适合进入青藏高原。

## 去纳木错的四个理由

- ① 看世界上最美的蓝色
- ② 膜拜兀立于碧波之中的岛屿
- ③ 神秘的多恰寺
- ④ 一望无际的纳木错草原

# 行前须知

## 游

- ① 最好在拉萨已经适应了 3-5 天，否则不要去纳木错。很多游客在湖边过上一夜基本都会有高原反应。
- ② 扎西半岛下面就是纳木错优美的弧形湖岸线，早晚的时候异常美丽。
- ③ 如果天气不好，建议不要去纳木错，纳根山口可能会有大雪，且纳木错路边的路也特别容易陷车。即便是在最温暖的季节，纳根山口风也很大，且温度很低，一定要注意保暖。
- ④ 还有些旅行者希望步行到纳木错。由于高海拔，会非常的辛苦，而且要带上足够的补给和帐篷、睡袋等装备。
- ⑤ 如果你不要求，有些旅行团的司机只会把车开到纳根山附近的湖边。游纳木错一定要到达扎西半岛，绝对不要以为只要到纳根山下的湖边就了事。

## 住

- ① 可以很早从拉萨出发，匆匆看一眼纳木错后就回到拉萨，但大多数游客都会选择在扎西半岛上住一夜。
- ② 扎西半岛上有扎西寺和一些简陋的旅馆和饭馆，夜间十分冷，要注意保暖。
- ③ 扎西半岛不通电，几间房屋可供住宿，但没有自来水，晚上刚刚天黑的时候可能会发一会儿电。
- ④ 扎西半岛所有的房间加在一起顶多能住四十几个人，如果刚好游客较多，恐怕会有麻烦。
- ⑤ 如果租不到房，就只好在露天搭帐篷了旺季最好赶早到达扎西半岛，并尽早租好房间。
- ⑥ 自己携带装备野营也是一个较不错的解决住宿的办法。



都说纳木措是爱情演绎的传说，在湛蓝的天、碧蓝的湖、白雪、绿草、五彩经幡的交相辉映下，我又站在纳木措的小山头，心动的蓝让人回忆，就想呆在上面吹风，任凭风呼啸地吹诉着松赞干布和文成公主的故事…… —— 海蝴蝶《心在遥远·穿越川藏线（9）——蓝色传奇》

## 行

**前往纳木错景区的游客和旅行团需提前咨询是否正常对外开放，以免因天气原因封山耽误行程，让游客失望而归。**

### 上山

纳木错在拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间，到纳木错有南、北两条路线：

- ① 从青海方向去要远一些，须从那曲镇向西行驶 230 公里，方能抵达湖的北岸。
- ② 从拉萨方向去要近一些，拉萨到当雄约 174 公里，从县城边上向北拐入一条土路，很快便接近念青唐古拉山了。沿着弯弯曲曲的山路往高处爬行，到山顶只须走 40 多公里。这段路严冬雪后路滑，夏季又泥泞不堪，惟有在春秋季节比较好走。到了纳根山口，向西已经可以遥望到闪闪发亮的湖面了。

### 下山

有一条平坦的土路，看起来沿着这条路就可抵达湖边，其实不然，这条路是通向北面的纳木乡政府的。下山后，如果你观察仔细，可以隐约发现有一条径直向西的土路，起初离湖是越来越远，但很快，那蓝色的湖就出现了。当你走到湖边的时候，水波浩荡，已经望不到彼岸了。



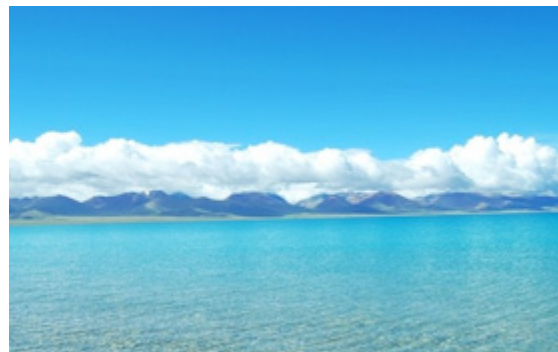


# 纳木错美景

## ■ 世界上最美的蓝色

每个到过纳木错的人，整个灵魂都仿佛被纯净的湖水所洗涤。站在纳木错湖边，这世界上最高最美的神湖让人震撼，仿佛置身于一个蓝色的世界。淡蓝、浅蓝、灰蓝、宝蓝、深蓝以及深邃如墨一样的蓝黑，这由浅而深的蓝色，蓝得清澈，蓝得丰润，蓝得迷人，似乎包容了世界上一切的蓝色。

头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体；远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际。清晨，湖面雾霭茫茫，太阳升起云消雾散，浩瀚无际的湖面在清风中泛起涟漪。在阳光下，念青唐古拉山的主峰格外清晰，如一个威武的战士守护着纳木湖。高原的气候常常瞬息万变，时而狂风大作，时而乌云密布，风雪过后，湖面依然波光粼粼，透着一种别样情韵。



清早起来就踱步湖边，远处的念青唐古拉山被厚厚的云层裹着，延绵百里，山与云混然一体，气势磅礴。湛蓝的湖水在天边托着浮云，此刻的心犹如湖水般仿佛被净化了。

—— 浮生翹《无言之美 - 纳木措》

## ■ 岛屿

佛教徒们传说湖中兀立于碧波之中的五个岛屿是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香的人，莫不虔诚顶礼膜拜。其中最大的良多岛面积 1.2 平方千米。此外，从不同方位凸入水域的五个半岛中，扎西半岛居冠。

扎西半岛上怪石嶙峋，峰林遍布，地貌奇异多彩，巧夺天工。

岛上林立着无数石柱和奇异的石峰，有的似松柏，有的如象鼻，有的似人形，千姿百态，栩栩如生。岛上还分布着许多幽静的岩洞，有的溶洞狭长似地道，有的洞口呈圆形而洞浅短，有的岩洞上面塌陷形成自然的天窗，有的洞里布满了钟乳石。

## ■ 纳木错草原

去纳木错游览，除了观赏纳木错湖之外，另一大特色是一望无际的纳木错草原，让人感受至深的是藏北那种人迹罕至的壮阔雄浑。草原上动作敏捷的土拨鼠、悄然凝望的黄羊、活泼可爱的野兔，都让人感到一种大自然的亲切。散落在草地上的一顶顶帐篷，升起的一缕缕青烟，都给人以无尽的遐想。此外，湖面很厚的冰至翌年 5 月开始融化时发出的巨大声响，声传数里，亦是一自然的奇景。



## ■ 世界奇迹——布谷杂日

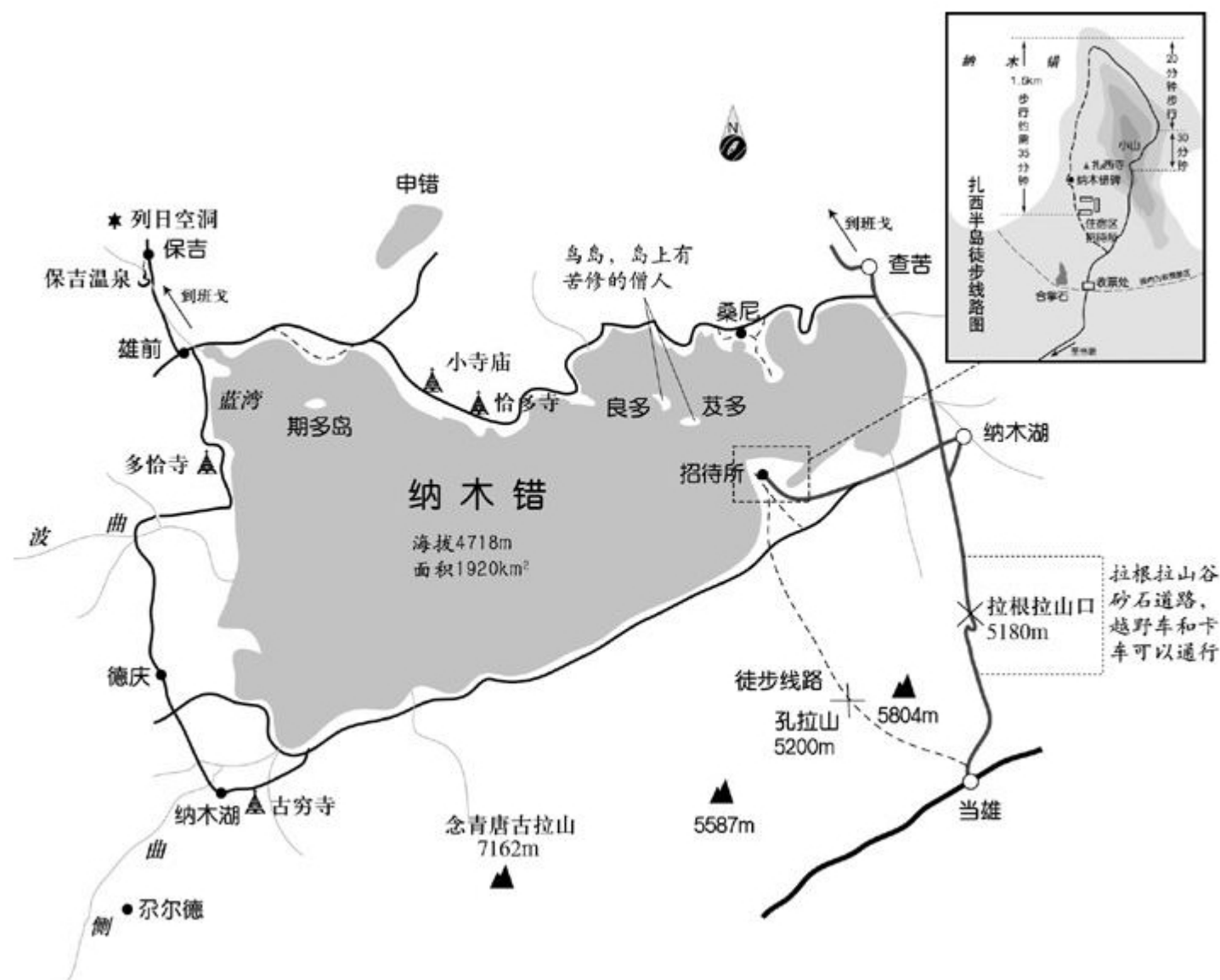
从多恰寺过 6 千米就能到了当地牧民心中的世界奇迹布谷杂日。这里的山洞里到处都能看到飞禽走兽、花卉草木、云纹、字母等各种图案，但奇怪的是，这些图案变化无穷，时而清晰可见，时而模糊不清，其中的原委谁也说不清。继续前行到达的恰多南卡岛也是块圣地。这里正好是念青唐古拉的对面，有两根兀立的石柱，一根浑然一体，一根有一空缝，有人说这是阴阳的象征，也有人称它们为念青唐古的门神。岛上还有许多佛像和文字的自成物，以及许多山洞，这附近经常看到黄羊和石羊。

# 地图

## 地理位置

纳木错地处被称作“世界屋脊”的青藏高原上，西藏自治区的中部，在那曲地区的东南边界和拉萨市区划的西北边界上。约有五分之三的湖面在那曲地区的班戈县内，五分之二的湖面在拉萨市的当雄县内。

## 景区示意图



# 到达与离开

**先到拉萨，再包车或者乘坐当地旅行社的车辆前往纳木错。**

★ 从拉萨到纳木错最简便的方法是乘坐当地旅行社的车辆。拉萨许多旅行社，包括像吉日、八朗学等背包客集中的旅馆都有去纳木错一日游或两日游（约 200 元/人），只负责往返路程，食宿和门票自理。车一般是金杯或中巴，根据人数多少决定。一般早上 7 点左右出发。

★ 离纳木错最近的是青藏公路上的当雄镇，从拉萨坐班车到当雄后，可以包车或徒步前往纳木错，运气好时能搭上便车。包车当天回来需要 500 元左右，隔天回来需要 600 元左右。费用不比从拉萨直接包车便宜多少。反而不如直接从拉萨去方便。

## 飞机

>> 预订拉萨特价机票

拉萨贡嘎机场位于拉萨以南 98 公里外的贡嘎县，市区到机场车程约需 1 个半小时，班车费用 35-40 元，乘车点在市中心娘热路的民航售票处。人多的话可以考虑包的士，150 元左右。另外机场还有从泽当或日喀则到拉萨的过路中巴，价格约 20-30 元。

从拉萨到机场的出租车费大约 150 元，可以选择前一天下午坐班车到机场，夜宿机场宾馆，但机场宾馆费用略高于拉萨，条件相对不如拉萨的宾馆好。

旅游旺季时，会加开一些临时航班，多数在下午离开拉萨，买票时要注意一下售票处门口的告示牌。

从机场到拉萨沿途会经过雅鲁藏布江、聂唐大佛壁画等著名景点。

到达拉萨后，一定要先卧床休息以适应高原环境，不要四处乱跑。

## 汽车

目前拉萨市有东郊、西郊、北郊和柳梧 4 大公路客运站。

东郊客运站（拉萨市江苏东路 3 号）主要发售至拉萨市 7 个县短途班车车票，同时发售拉萨至林芝的大小班车车票

北郊客运站（拉萨市扎基路 11 号）主要发售拉萨至昌都、芒康、香格里拉（云南迪庆）沿途各县区的客票，此外也发售拉萨至那曲、日喀则、山南、阿里地区的车票

西郊客运站（拉萨市民族路 1 号）主要发售日喀则、山南地区以及区外城市（格尔木、成都、西宁、兰州等城市）的车票，发往山南地区的客运班车每 20 分钟一班，发往日喀则地区的客运班车每 30 分钟一班，发往那曲地区的客运班车每小时一班。此外，还有众多小型班车，人满即发。

### ★ 时差

拉萨和新疆时间一样，但比北京时间晚 2 小时，也就是说北京的中午 12 点，拉萨应该是上午 10 点。拉萨当地的工作时间是从北京时间九点半开始的，中午十二点半到下午两点半是休息时间。

## 火车

拉萨火车站到达市区的公交车为 86 路、89 路和 91 路，其中 89 路经过布达拉宫。

从拉萨火车站打车至市区下，一般打表计费为 25 元上下。但多数出租车司机不愿意打表计价（不规范），商谈下来的价格在 40 元左右。的士还有一种打车方式，出租车司机会拼够一车人后再走，价格在 15-20 元左右，具体的与司机商谈。

如果是拼私家车，多半是面包或者越野车。越野车的话 30 元能谈下来，面包是按人数算，一个人收费一般是 10 元，送到市内目的地。

### 一起游拉萨旅游攻略



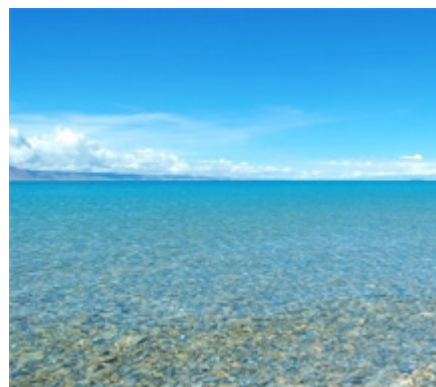


# 景区详解

## 纳木错湖

纳木错湖是中国第二大的咸水湖。湖的形状近似长方形，东西长 70 多千米，南北宽 30 多千米，面积 1920 多平方千米。湖水最大深度 33 米，蓄水量 768 亿立方米，为世界上海拔最高的大型湖泊。

头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体；远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际。



## 湖中岛屿

湖中五个岛屿兀立于万顷碧波之中，佛教徒们传说他们是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔诚顶礼膜拜，其中最大的是良多岛面积为 1.2 平方公里。此外还有五个半岛从不同的方位凸入水域，其中扎西半岛居五个半岛之冠。岛上纷杂林立着无数石柱和奇异的石峰，有的壮如象鼻，有的酷似人形，有的似松柏，千姿百态，惟妙惟肖。岛上还分布着许多幽静的岩洞，有的洞口呈圆形而洞浅短，有的溶洞狭长似地道，有的岩洞上面塌陷形成自然的天窗，有的洞里布满了瘤钟乳石。岛上到处怪石嶙峋，峰林遍布，峰林之间还有自然连接的石桥，岛上地貌奇异多彩，巧夺天工，实属奇观。扎西半岛是转湖的必到之处。

## 玛尼堆

纳木错湖畔玛尼堆遍布。玛尼堆也被称为“神堆”，藏语称“朵帮”，就是垒起来的石头之意。“朵帮”又分为两种类型：“阻秽禳灾朵帮”和“镇邪朵帮”。

在“玛尼堆”上供放着刻有玛尼经文如“六字真言”和苯教的“六字密咒”的石板或石块，还有一些羽箭和牡羊、羚羊、牦牛的双角或整个带角头颅骨。在藏区由大小石块垒起的方形或圆锥形的大小不一的“玛尼堆”上还插着木棒和树枝，用绳子牵向旁边的一棵树或山崖，树枝和绳子上挂满了五颜六色的风马经幡以及哈达、彩线、白羊毛等吉祥祛邪饰物。

每逢吉日良辰，人们一边煨桑，一边往玛尼堆上添加石子，并神圣地用额头碰它，口中默诵祈祷词，然后丢向石堆。天长地久，一座座玛尼堆拔地而起，愈垒愈高。每颗石子都凝结信徒们发自内心的祈愿。

## 迎宾石（夫妻石）

迎宾石也称为是纳木错湖的门神。相传纳木错是一位女神，她掌管着藏北草原的财富，所以当商贩外出做生意时，必先来到此地祈求门神，在得到门神的同意后方可朝拜纳木错，以保生意兴隆。



## 合掌石

合掌石也称为父母石及相传它是父亲念青唐古拉山峰和母亲纳木错女神的化身，象征他们忠贞不渝的爱情。此掌为芷传宁玛教派创始人莲花生丈师修行时合掌祈福万物的显像。





## 念青唐古拉山

纳木错湖畔没有常住居民，只有举世闻名的念青唐古拉雪峰陪伴着它。

念青唐古拉海拔 7177 米，终年白雪皑皑，时而云雾缭绕，雷电交加，它如同头缠锦缎、身披雪甲的英武之神。而纳木错则如同一位美丽神女，依偎在念青唐古拉雪峰的身旁。



## 纳木错与念青唐古拉山的爱情

传说，念青唐古拉雪峰是英雄之神，是世界形成时的九位大神之一，也是历代藏王最崇拜的十三位大神之一。

还有传说，念青唐古拉雪峰里面有一座神秘的水晶宫，宫门上镶有各种宝石，光芒四射，宫底是甘露之海，中部缭绕着虹光彩雾，宫顶白云悠悠，宝石般的雨露时停时落，多姿多彩的鲜花盛开在它的四周。高高低低的雪峰，像水晶之塔烘托和环绕着这座神圣峰峦，在日月莲花垫般的峻岭上，立着一尊天鹅般的神马，各种宝石镶嵌在华贵的马鞍上边，具有金刚焰饰的大神，肤色白晰、面带微笑、三只眼睛闪闪发光，雪白的长绸缠着他的顶髻。右手高举装饰着五股金刚杵藤鞭，左手拿着水晶念珠，身披白、红、蓝三色缎面披风，以各种宝贝作装饰，显得年轻英俊而且威严。

有些传说讲到，念青唐古拉神右手拿着蓝灰色宝石柄的拂尘，左手挥舞着白幡，威猛的身躯闪着金刚烈焰。

有些传说讲到，念青唐古拉神骑着一匹骏马，右手持剑，斩断了魔王的命根，左手托着魔王的心脏，铲除了危害万民的祸首。

在西藏古老神话里，在本教或藏传佛教的万神殿中，在流传久远的民歌里，纳木错和念青唐古拉雪峰不仅是著名的神山圣湖而且还是生死相依的恋人。相传纳木错是念青唐古拉山神的明妃，他们彼此相伴已有七千万年。沧海桑田，时至今日，念青唐古拉因纳木错的衬托而显得更加英俊挺拔，纳木错因为念青唐古拉的倒映而愈加绮丽动人。

## 善恶洞

藏传佛教认为人无论做善事或恶事，上天是一定能知道的，就像钻善恶洞一样，无论胖、矮、高、瘦只要你行的正走的直便能从此洞中过，反之就应当反省一下自己的过错。善恶洞只是佛祖给世人敲的警钟而已。

## 那根拉

那根拉，即那根拉山口，位于西藏当雄县境内，是通往纳木错的必经之地。

那根拉山口，在念青唐古拉山脉，海拔 5190 米。站在这座属于号称生命禁区的海拔 5000 米以上的山口，因季节不同会除感觉风大如狂，经幡欲裂之外，倒也并不象传说中的那么令人窒息恐惧。但是**那根拉山口的气温特别低，前往纳木错旅游的朋友们应该自备羽绒服。**在山口远眺纳木错，美丽的圣湖，犹如一面宝镜嵌在天际。





# 行程推荐

## 转湖线路

拉萨出发，经当雄至纳木错湖边。

顺时针开始转湖。前几十公里的视野特别开阔，牛羊成群，风景迷人，只是道路太差，要经过大小十多条河流(很容易陷车，只有性能好的越野车、卡车才能通过)。35 公里处经过嘎拉木山口，这里有很多经幡、嘛呢堆，有两座大帐篷，可以休息喝茶，65 公里处经过巴里村，这里的牛粪墙很壮观。沿着湖岸线开始向北行进，已进入班戈境内，经过德庆乡到达多恰寺，这里可住寺庙帐篷。多恰寺尽管只有 15 个僧人，但它是纳木错湖边最大的寺庙(此寺 1716 年建成，据说创建人是汉地的一个将军)。寺庙建在湖边的岛上，有很多山洞，是个修行的好地方。多恰寺有个不解之迷，每到晚上，在岛上及寺内都可听到凿刻玛尼石的声音，人一走近，声音便停了，走开后，声音又响起。

经多恰寺，过 6 公里来到布谷杂日——当地牧民心中的世界奇迹。这里的山洞里到处都能看到飞禽走兽、花卉草木、云纹、字母等各种图案，奇怪的是，这些图案时而清晰可见，时而模糊不清，变化无穷。晚上可在湖边布拉然卡宿营。

继续前行，经过恰多南卡岛，这也是块圣地。岛上有许多佛像和文字的自成物，以及许多山洞，岛上原有恰多寺，文革时被毁，遗迹尚存，这里正好是念青唐古拉的对岸，有几块树立的大石头，被称为念青唐古拉的大门。晚上可赶到昂巴空龙岛扎营。这附近经常看到黄羊和石羊。

离开昂巴空龙岛，经过纳木错四大浴门之一的加长崔泉浴门，可在湖边扎营，这一片湖边的沙地对徒步来说比较费体力。赶到扎西半岛，至此正好绕湖一周。扎西岛是湖边最大的一个半岛，也是一个大本营，这里目前已是个帐篷城，来自各地牧区的藏民在这里相聚、朝圣，很是热闹。

## 转湖小知识

西藏人民历来就有“羊年转湖、马年转山、猴年转森林”的习俗。

纳木错转湖节：12 年一次的纳木错羊年转湖很久以前就被藏民族列为传统活动，许多高僧在这里弘扬佛法，至今仍有噶举教派僧人在湖边或湖心岛闭关修行，特别是羊年，虔诚的佛教徒纷纷前来转湖朝佛，把各种贡品投入湖中，祈求风调雨顺，吉祥如意。

## 拉萨至纳木错一日游

拉萨至纳木错一日游一般是跟随当地旅行社线路前往，比较方便。

早晨出发赴纳木错，沿途观赏拉萨河，藏北大草原、青藏公路、翻越那根拉山、游览西藏三大圣湖之一的纳木错。

下午返程领略藏北草原迷人风光，在五彩经幡飘荡之地，遥望念青唐古拉山雪峰，途经远观羊八井地热温泉。晚上回到拉萨。

游客也可以选择在纳木错待两天，晚上一般住宿在扎西半岛上，不过要尽早租好房间。自己携带装备野营也是一个较不错的解决住宿的办法，但夜间十分冷，要注意保暖。

## 贴士

1. 转湖一圈，沿湖岸线 280 公里左右，沿简易公路线 320 公里左右。全程徒步，根据体力情况 7 至 10 天。

2. 开车转湖对车辆越野性能要求很高，沿湖道路很多，要有当地熟悉路况的人带路方可，需时 1 至 2 天。

3. 徒步转湖一定先在拉萨做好高原适应，因为会一直在海拔将近 5000 米的地方行走，户外装备一定要做好充分准备，尤其做好防雨的工作。体力好的大约转湖一周需要 8-10 天，体力不好的要做好徒步 15 天左右的安排。

4. 纳木错为咸水湖，转湖途中补给很差，包括水等各种物资，需准备充分，背东西的牦牛、马需提前在班戈县预定准备。

5. 7-9 月是纳木错最美的季节，有花有草，还有美丽的姑娘。但因这个季节雨水较多，路况很差。选择这个时候转湖，在欣赏美丽自然的同时，也要付出坚苦的代价。



# 住宿

## 住在纳木错湖边

**首先提醒下游客，如果你并没有完全适应西藏的高原反应，建议最好不要在此住宿。**纳木错的海拔比拉萨要高 1000 多米。而较大运动量的体力消耗会加剧高原反应。

而大多数旅行者都会结伴到湖上过一夜，可以看看清晨和黄昏的纳木错。记住一定要夜晚出来看一看纳木错的星空，你会永生难忘的。

当地有土屋、简易房子和简易帐篷可供住宿，帐篷约 15 元/床，简易房子约 20 元/床。一般都是每个房间 4-5 张床。也可住在当地雄兵站、藏人定居的土围子，约 10 元/人，当地人很热情，地上铺棕垫，晚上很冷，取暖用的牛粪只能批发，约 10 元/袋。

扎西半岛上有几家帐篷搭起来的住宿点，是大通间，每个床位从 30 元到 100 元不等，价格也随季节变化，仅供参考。晚上很冷，夏天的晚上都有可能下雪，最好多带点衣服，要在那里住的话，最好带个睡袋。



## 住在当雄县

如果不住在纳木错湖边，还可以返回当雄县城住宿。

目前当雄县也有很多宾馆：县招待所、羊八井温泉度假村、白马宾馆、羊宾馆、塘古拉宾馆、川渝宾馆、纳木错格桑宾馆等等。

当雄，拉萨市的北大门，位于藏南与藏北的交界地带，距拉萨市 160 公里。当雄，藏语意为“选出来的好地方”，是羌塘草原草美羊肥的牧场，拉萨市惟一的纯牧业县。

每到冬宰季节，在当雄都能买到最好的牛羊肉，拉萨市场上的酥油和牛羊肉许多都是从羌塘草原运去的。

## 住在拉萨 ( [查看所有拉萨酒店](#) )

回拉萨住宿，是很多普通游客的选择。那里海拔低，住宿条件相对好很多，也非常适合一日游的游客。

推荐住在拉萨八廓街附近，靠近大昭寺，广场上有很多膜拜者，距离布达拉宫很近，吃住行都很方便。

### 西藏亚加连锁酒店



房型	同程价
单人间	138 元
情侣间	138 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看所有拉萨酒店](#)

### 拉萨大昭寺酷牦牛酒店

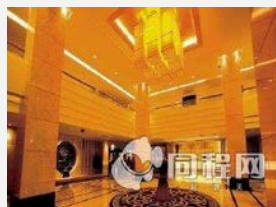


房型	同程价
豪华标准房	228 元
豪华大床房	228 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看所有拉萨酒店](#)

### 拉萨雅汀舍丽花园酒店



房型	同程价
精致花园单间	398 元
高级双人房	498 元

→ [预订此酒店](#)

→ [查看所有拉萨酒店](#)

## 美食

纳木错吃饭的地方集中在扎西岛上，岛上多半的藏餐馆是由藏族人开的，另外还有一些外地人开的小馆子。

### 酥油茶

酥油茶藏族的一种饮料。多作为主食与糌粑一起食用。此种饮料用酥油和浓茶加工而成。先将适量酥油放入特制的桶中，佐以食盐，再注入熬煮的浓茶汁，用木柄反复捣拌，使酥油与茶汁溶为一体，呈乳状即成。与藏族毗邻的一些民族，亦有饮用酥油茶的习惯。

藏族喝酥油茶有一定的规矩，一般是边喝边添加，不能一口喝干。家中来了客人，客人的茶碗总是斟满的。

### 藏家酸奶

地道的藏家酸奶是美美的一道藏餐。又甜、又香、酸溜溜的，它容易消化，又容易吸收，还有驱杀肠道中腐败菌的作用，一生若不断吃酸奶还可延年益寿。

### 风干肉

干肉，是非常有特色的一种西藏食品。每年年底，当气温在零度以下时，藏民们将牛羊肉割成小条，挂在阴凉处，让其自然风干，到来年二、三月份便可食用。经过风干之后，肉质松脆，口味独特。

### 青稞酒

青稞酒，藏语叫做“羌”，是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的。它是青藏人民最喜欢喝的酒，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少。具有清香醇厚、绵甜爽净，饮后头不痛、口不渴的独特风格。

### 炸灌肺

西藏菜，藏语音洛乍，多见于拉萨等地，以羊肺为主料配以酥油、面粉等先煮后炸而成。特点是色泽淡褐，外酥脆里软、味香美。

### 糌粑

糌粑是藏族的一种主要食品。糌粑的制作方法是，将青稞（属大麦类，有白色、紫黑色二种）晒干炒熟，磨成细面便是待食的糌粑了。这与我国北方的炒面相似，但北方的炒面是先磨后炒，西藏的糌粑却是先炒后磨，不除皮。

### 蒸牛舌

西藏菜，藏语音杰郎最，多见于拉萨等地，以牛舌肉为主料，经煮蒸而成，特点是入口软嫩，味道鲜美而带椒香。

### 藏族酥酪糕

奶味甜点，有滋补强身功效，为藏胞待客糕点。

★ 到了纳木错可能会有高原反应，请适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉，可增强对高原气候的适应能力。  
★ 如果吃不惯藏人做的藏餐，那还是带点干粮。



## 当雄县美食

当雄餐饮比拉萨贵，但是没有选择余地，几家价钱一致。别看当雄很小，去应有尽有，而且饭馆很多，大概占据了当雄的一半，绝大多数是川菜馆和藏式菜馆。物价比较昂贵，当地不生产的蔬菜、水果之类尤为突出。藏族人不吃菜，他们是靠大量饮茶来获取维生素的。一些菌类食物还是值得品尝一下的，有许多既漂亮又结实硕大的磨菇，不由得引起客人的食欲，不要担心是否含有毒素，这里的人长年累月上山采蘑菇。



# 购物

如果要购物，拉萨是游客的第一选择，或者在游览完纳木错之后，前往当雄县购物。

## 拉萨购物

拉萨购物街主要有八廓街、藏医院路、小昭寺路。

藏医院路连接着北京路和大昭寺广场，住在市区的话只需步行即可到达，或者坐人力三轮车大约 5 元的车费，藏医院路口斜对面就是小昭寺路。

### 八廓街（在八廓街购物，砍价是必需的功夫，不能心慈手软）

八廓街永远都是那么热闹，窄窄的小街两旁，商店、小摊位鳞次栉比，出售各种各样的藏式工艺品，藏刀、地毯、绿松石、红珊瑚、银饰、铜器、藏装、披肩、尼泊尔服饰、藏香盒、藏戏脸谱、藏纸挂灯、五彩哈达结，有些店铺甚至没有名字，但经常可以从中淘到稀罕的物件。一件样式别致的藏服、一串美丽独特的绿松石项链、甚至是一把做工精美的藏刀，都会让人爱不释手。

### 藏医院路

也叫丹杰林路，在拉萨的老街窄巷中显得格外的宽敞，两边的店铺比较有档次和品质，就算不买也可以慢慢地逛上一两个小时，充分体现逛的特色。

### 小昭寺路

小昭寺路上都是出售当地人用品的小店，从藏式门帘到鞋帽衣饰，是最能融入拉萨市井的所在。

## 当雄县购物

当雄具有宝贵的药用植物，如虫草、贝母、单子麻黄、红景天、雪莲花、龙胆、甘遂、黄芪等，不胜枚举。

每天在当雄卫生院门口，都会有许多藏民在此聚集，形成了一个自发的小集市。主要交易虫草、羊毛、玉石之类的货物。东西假货不多，交易也并不复杂，待买主验货后便会从胸前藏袍内掏出票子。当雄盛产冬虫夏草，路边有时就有卖藏红花的。

早晨去农贸市场感受藏胞的日常生活是件很有意思的事。这里不管男女都佩带藏刀。只是女人佩戴的要比男式的小巧精美许多，最大特色就是尾部弯翘，刀鞘装饰了很多花纹和珠宝。

在热闹的集市上女人们则结伴逛摊选购商品，男人们大多围着玩桌球，当雄的藏民大多不会汉语，买东西得靠打手势或者请教别人。

# 旅游贴士

## 注意事项

- 1) 游客须身体健康，严重心脏病、高血压患者不宜进藏。前往高原前最好去正规医院进行体检，心、肺、脑和血液系统疾病患者，不宜进行高原，戒除烟酒，防止呼吸道感染，带上必要的应急药品和其它物品。
- 2) 高原反应一般都可自愈，症状较重的，对症治疗即可，如吸氧、止痛、镇静等，口服去痛片和安定片，藏药“红景天”根煎水喝可缓解高原反应；应避免劳累、受寒和上呼吸道感染。游客须具备良好的心理素质，保持乐观情绪，过分担心、思想焦虑、睡眠欠佳均有可能导致高原反应加重；
- 3) 时差：拉萨和新疆时间一样，但比北京时间晚 2 小时，也就是说北京的中午 12 点，拉萨应该是上午 10 点。
- 4) 前往纳木错景区的游客和旅行团需提前咨询是否正常对外开放，以免因天气原因封山贻误行程，让游客失望而归。
- 5) 如果天气不好，建议不要去纳木错，纳根山口可能会有大雪，且纳木错湖边的路也特别容易陷车。即便是在最温暖的季节，纳根山口风也很大，且温度很低，一定要注意保暖。
- 6) 如果你不要求，有些旅行团的司机只会把车开到纳根山附近的湖边。游纳木错一定要到达扎西半岛，绝对不要以为只要到纳根山下的湖边就了事。
- 7) 未经允许，不能轻易把自己的镜头对着藏民。纳木错湖边会有牦牛、藏民，如果拍照合影，一般要求给钱。
- 8) 纳木错昼夜的温差较大，晚上风力强劲，常会有大雨或冰雹。在夏天，晚上也需要穿上厚厚的羽绒服。

## 周边景点

### 羊八井地热温泉

羊八井地热温度保持在 47℃左右，是世界上海拔最高的地热发电站。羊八井这里有规模宏大的喷泉与间歇喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖等。还拥有全国海拔最高的水泉，以及罕见的爆炸泉和间歇温泉。

**交通：**羊八井在拉萨和纳木错之间，距拉萨市 90 公里，在拉萨市东郊汽车站有多班客车前往。在羊八井的运输站或青藏公路旁，很容易找到便车及中巴客车。但是泡温泉的游泳池距离青藏路口大约还有 8 公里，而且没有出租车，只有徒步或搭车。另一个办法是包车去纳木错，在回来的路上顺道前往，不过事先要同司机商量好。

**注意事项：**高原泡温泉应注意不要过于疲劳，时间不能太长。由于泡温泉时的体力消耗，可能会加重在纳木错的高原反应。



在露天泳池泡温泉是另外一种感觉，远远望着雪山上白皑皑的积雪，仰头看着天上云开云散，要不是紫外线太强、温泉水太烫、高原反应的凶猛，在这样的地方泡着确实很享受，心想要是下着雪，那是一种什么景象。

——浮生翱《进藏游记十九：羊八井温泉》

### 羌塘大草原（藏北大草原）

藏北大草原是指西藏北部辽阔的高原，在那曲境内主要指羌塘大草原。羌塘，是中国五大牧场之一，位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯山脉之间，它不仅是野生动植物的天堂，同时也是一个具有丰厚沉积层的文化沃土。在那一望无际的草原上，到处都是牧民赖以生存的牦牛和羊群，处处可见牧民栖息之所——帐篷。

**交通：**出拉萨沿青藏公路向北走 99 公里，过了羊八井地热电站，就可以看到念青唐古拉山，它的北面，就是辽阔的羌塘大草原。



用“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”来形容这里的肥美牧草和遍野的牛羊不为过。

——老孟（xixi）《【走进西藏】24、万里羌塘大草原》



## 布达拉宫

布达拉宫（英文译音：the Potala Palace）俗称“第二普陀山”，屹立在西藏首府拉萨市区西北的红山上，是一座规模宏大的宫堡式建筑群。最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，17 世纪重建后，布达拉宫成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。

### 门票价格：

旺季（5 月 1 日-10 月 31 日），票价 200 元

淡季（11 月 1 日-次年 4 月 30 日），票价 100 元

### 门票预订：

散客参观布达拉宫：门票需提前一天预约，即第一天到布达拉宫西门购票凭证发放处，凭有效身份证件免费领取“购票凭证”，第二天以购票凭证及有效身份证件购票参观。旅游旺季订票紧张，最好提前三天通过旅行社订票。

### 购票须知：

布达拉宫实行预售与限售结合的卖票制，每天参观人数限制 2300 人（散客票约 700 张），每天下午 5 时后预售次日以后门票，每人限买 4 张，必须提前一天排队领取购票凭证，而且必须提供身份证号码，根据排队的先后，购票证上标明次日的参观时间，在布达拉宫的正大门持身份证购买门票进入。如果你有教师证或学生证，那就拿出来，有很大优惠。

### 交通：

布达拉宫位于拉萨市北京中路 35 号，属市中心繁华地段，到拉萨后，近则可步行到达，略远可乘黄包车（3-7 元均属可接受范围）、公交车（大巴 1 元、中巴 2 元）到达，再远可打的（起步 10 元，市内一般只需 10 元）到达，交通十分方便。

### 最佳拍摄地点：

药王山上可以拍摄布达拉宫全景；龙王潭公园可以拍摄布达拉宫倒影；布达拉宫内不可以拍照。

### 参观须知：

在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，不能拍照（指进入宫殿以后，宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在 1 小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡到可以走到布达拉宫正门来。



布达拉宫内部禁止拍照，院内、台阶等处可以拍照。

如不随团参观，建议在宫内请一名讲解员，服务费用约 50 元，不然很难看懂。

### 参观线路：

① 布达拉宫的参观线路相对比较固定，沿着旅行线路指导牌一般不会走偏。

② 当地香客均是从正门沿着“之”字形的石阶拾级而上。而旅行者多数会选择从西门先走到山顶再一路下来。

③ 拾级而上颇耗体力，所以建议体力有问题和有高原反应的人的反方向进行。可以乘出租车从后山到布达拉宫的顶部，从山顶西大门的入口处进入布达拉宫，然后从山上走下来，这样能够节省很多体力。



## 大昭寺 先有大昭寺，后有拉萨城

藏族人民有一个“先有大昭寺，后有拉萨城”的说法，大昭寺在拉萨市具有中心地位，不仅是地理位置上的，也是社会生活层面的。环大昭寺内中心的释迦牟尼佛殿一圈称为“囊廓”，环大昭寺外墙一圈称为“八廓”，大昭寺外辐射出的街道叫“八廓街”即八角街。以大昭寺为中心，将布达拉宫、药王山、小昭寺包括进来的一大圈称为“林廓”。这从内到外的三个环型，便是藏民们行转经仪式的路线。

### 交通：

位于市中心东南部。从某种意义上说，大昭寺是很多信徒的生活中心。所以，从尊敬的角度可步行前往。或乘中巴在藏医院下车，乘三轮车 4 元/人。

### 门票： 85 元/人

门票保留好，几日后去依然有效，藏族免费。

### 开放时间： 9：00~18：00

大昭寺实行限时参观，每天 8：00~11：30 主要为教徒开放，期间不接待 10 人以上的团队；11：30~17：30 对游客开放。



看见你了,眼睛微闭，凝神祈福

看见你了,静默守候，光影绝妙

—— volia 《一起走过的日子(十四)——大昭寺前》



### 参观线路：

从大门进入主殿觉康大殿，沿左手顺时针方向依次游览左侧各小殿，然后进入大昭寺最主要的释迦牟尼殿，释迦牟尼殿出来后，依旧沿左手顺时针方向游览各小殿；一圈之后建议再沿原路线重复一次，这次主要看觉康大殿中央的各种塑像。如果是上午进大昭寺，可以上到觉康大殿二层参观。出觉康大殿后沿左手顺时针方向转动经筒绕大殿一周，从院子西南角楼梯上到金顶，俯瞰大昭寺广场，遥望布达拉宫。

### 饮食：

大昭寺正对面 广场有一家“德克士”快餐店，快餐店下面支起的棚子里，有很多维吾尔族，回族人卖酿皮和凉面，味道不错。大昭寺以西的拉萨回民区，有不少地道的新疆餐馆，物美价廉。其中的“新疆大盘鸡餐馆”深受游客和当地人欢迎。地址：林廓北路 16 号。

### 贴士：

① 19：30 左右会有僧人在大殿里诵经，直到 21：00，假如感兴趣，你可以事先和售票处的工作人员打好招呼，届时前往观看。

② 若在大殿内摄影需另付 90 元买一张摄影许可证，但有些殿内是禁止拍摄的。请寺庙里的师傅讲解 50 元。

## 八廓街（八角街）

位于拉萨市旧城区，是拉萨著名的转经道和商业中心，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。八廓街原街道只是单一围绕大昭寺的转经道，藏族人称为“圣路”。现逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区。

### 游览时间：

如果想避开人群高峰，独自悠然自得地饱览那极具藏式风格的小巷，那就请赶早，在各摊主摆摊前跟随早起转经的当地百姓，感受那份虔诚、宁静的感觉吧。当然，热闹的八角街更充满藏族风情，那是当地百姓生活的一部分。

**购物：**（在八廓街购物，砍价是必需的功夫，不能心慈手软）

在八廓街购物需要辨别仔细，由于缺乏对产品的基本基本鉴别常识，谨慎是必需的。对那些卖家口中所谓的文物、古董和天珠，都要仔细甄别，拿不准就不要冒险。根据藏族的古老习惯，第一位上门的顾客会得到特殊的优惠，收到的第一笔钱也要在产品上拍打几下，预示一天生意兴隆。

### 贴士：

**习俗** 转八廓街一定要顺时针方向

**防盗** 清晨和傍晚，转八廓街的人会自发地骤然增多，可以感受浓郁的宗教气息。但今非昔比的八廓街，还是要看好包，防止小偷。

**迷路** 逛八廓街别太晚，因为晚上6点之后八廓街一般就变成集贸市场，以卖小日用品为主了。而且街内的小巷子岔道多。晚上很昏暗，容易迷路。

**旧货** 由于某些不可知的原因，在八廓街上的摊主们坚信旧的东西一定能卖个好价钱出来。所以他们经常会拿着崭新的东西说：这是旧东西。其实这只是对于价值的一种肯定，并不表明他们的判断力有任何的问题。

**砍价** 在八廓街购物，一定要学会和摊主砍价。同样的一件物品，不同摊主的开价经常能相差10倍。买时多问几家，别急。不同的东西水分也不一样，要价最离谱的东西一般就是天珠，买的时候一定要小心。街上有许多“骨制品”，比如说鹰神，批发价30元，在八角街上开价65-300元不等；小摊上挂着的一串串“天珠”，批发价在0.5-1.5元，开价10-20元；那里黄油酥油灯15元。此外，在八角街上还可以品尝正宗的藏式饮食。在八角街的店铺中购物一定要砍价，直到买卖双方都满意，砍太低了到下一家继续砍，但一旦你出价卖方同意的时候就一定要买，还要记得带零钱，否则卖方有可能会多给你东西。

## 美食推荐

名扬海内外的黄房子——玛吉阿米餐吧就位于八廓街东南角上，推荐顶层的露台，店内留言本和厕所墙壁上的图文抒情诗。

**八廓街酸奶：**在八廓街胡同里那些不起眼的小卖店打听一下，有没有以罐头瓶为单位的酸奶卖。拌上白糖拿勺子舀着吃，够酸够甜浓厚，才叫地道。价格2.5-3元/瓶。

**炸土豆：**八廓街延伸进去的胡同边有很多炸土豆的小摊，松软香酥，撒点盐和辣椒面，味道原始得令人难忘。价格1-1.5元/份

## 购物推荐

**夏帽嘎布店 (Syamukapu)：**一家口碑很好的百年老店，主营业员佛像、首饰、面具等。

**古修哪书屋：**有很多关于藏的书，宗教、旅游指南、画册、藏文小说，非常全。  
一店地址：八廓街外围攻，冈拉梅朵餐吧旁边的夏莎巷口。  
二店地址：八廓街南街8号唐卡艺术村向前50米。

**雪域唐卡手工艺店：**创建于是1996年，主要经营唐卡艺术口，也招画唐卡学生。  
地址：八廓南街16号。

**西藏小层：**经营各种首饰、藏香和服装。价格公道，品种齐全。  
地址：八廓西街7号。

**艺术家工作室：**一家极具西藏风情的画廊。看看是不是你眼中的西藏。  
地址：八廓街东北角3号。

## 其他信息

### 相关攻略



### 游记攻略



#### 兔子走进西藏：纳木错

2011-10-26 作者：丹枫烂漫

穿过了戈壁大漠，我终于见到了你，纳木措，你的手轻轻地轻轻地，拂去了我眉间的落寞，跋涉了多少蹉跎，我终于拥抱了你，纳木措，你的泪柔柔地柔柔地，驱散了这思念的诱惑.....[\[查看全文\]](#)



#### 心在遥远，川藏之旅（12/18）之圣湖纳木错

2010-11-18 作者：走过大地

两个月过去了，现在想起来，纳木错湖的那个傍晚又仿佛变成了无声电影一样，所有影像都一如当时，清晰而沉静，而音轨部分全部被剥离，画面开始变得静默无声。我在 2005 年曾经来过这里.....[\[查看全文\]](#)



#### 进藏游记二十：纳木措的 double rainbow

2010-10-10 作者：浮生翱

当我们一行开车从当雄翻过那根拉垭口抵达纳木措湖畔的扎西半岛，头顶突然出现了双彩虹，两道美丽的弧线在空中划过，为傍晚下念青唐古拉山和纳木措增添一份靓丽的景观。.....[\[查看全文\]](#)



## 感谢网友

本攻略感谢一起游网友浮生翱、丹枫烂漫、走过大地、volia、海蝴蝶、戈壁之舟、老孟( xixi )、潇洒人生的支持。

## 版权声明

本攻略 PDF 版已得到 Adobe Acrobat 官方认证，本攻略最终解释权归一起游所有。

## 版本信息

本攻略将定期更新，最新版本请关注[纳木错攻略](#)

如有批评建议，请至[我有建议](#)留言

查看更多旅游攻略信息请至[一起游旅游攻略](#)

## 加入微信

欢迎您加入一起游微信（打开微信，扫描二维码）

